

## **Leefstijfactoren en het beloop van depressie bij oudere volwassenen**

Het doel van dit onderzoek was te onderzoeken of leefstijlfactoren zoals lichamelijke inspanning, slaapduur, alcoholgebruik, *body mass index* (BMI), roken en een samengestelde leefstijlindex verband houden met het beloop van depressie bij oudere volwassenen. We gebruikten hiervoor gegevens van 283 deelnemers aan de NESDO studie: gegevens van het eerste en tweede meetmoment, en van de vragenlijsten over de ernst van depressieve klachten (Inventory of Depressive Symptoms (IDS)) die tussen deze momenten in zijn afgenomen. De samengestelde leefstijlindex berekenden wij door aan elke leefstijlfactor scores toe te wijzen, van gezond naar ongezond gedrag, en deze scores op te tellen.

Van het totaal aantal deelnemers (gemiddelde leeftijd  $70.3 \pm 7.2$ , 66% vrouw) had na twee jaar 61,1% een chronische depressie, 20,1% had intermitterende depressie en 18,7% was hersteld van de depressie. Geen van de onderzochte leefstijlfactoren noch de samengestelde leefstijlindex was geassocieerd met het beloop van depressie, na correctie voor covariaten. De enige beschermende factoren voor het chronisch worden van de depressie waren een jongere leeftijd, een minder ernstige depressie aan het begin van de studie, en het gebruik van antidepressiva. Een gezonde leefstijl heeft uiteraard veel andere voordelen, maar kan waarschijnlijk niet voorspellen hoe een depressie zich in de loop van twee jaar ontwikkelt.